

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) 特集

今回は、社内でも検査を実施している**睡眠時無呼吸症候群(SAS)**を特集します。
SASIは、睡眠の質の低下だけでなく、日中の眠気や集中力の低下など、心身にさまざまな影響を及ぼす疾患です。
本特集では、SASIについてご紹介するとともに、実際に検査・治療を経験されている社長へのインタビューや、
きいれセントラルクリニック様からのメッセージをお届けします★
ぜひ最後までご覧ください！

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

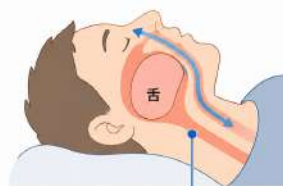
睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome: SAS)は、睡眠中に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりする疾患です。

医学的には、**10秒以上の無呼吸が1時間あたり5回以上繰り返される状態**を指します。
多くの場合、睡眠中に喉の空気の通り道(気道)が狭くなることで呼吸が妨げられ、体内の酸素が不足します。そのたびに脳が覚醒し、呼吸を再開させるため、本人は気付かないうちに睡眠が何度も中断されてしまいます。

この「呼吸が止まる→再開する」を一晚に何度も繰り返すことで、十分に眠ったつもりでも日中の強い眠気や集中力の低下につながります。

SASが起こるしくみ(イメージ図)

正常な状態



- ・気道が開いている
- ・空気が肺に入る

無呼吸の状態 (閉塞型)



- ・気道がふさがっている
- ・空気の流れが止まり、呼吸が止まる

ポイント 睡眠中に舌が喉の奥に落ち込み、気道がふさがれることで呼吸が止まってしまいます。この状態が何度も繰り返されるのが睡眠時無呼吸症候群(SAS)です。

! こんな影響があります !

日常生活への影響

睡眠の質が低下し、日中のさまざまな不調につながります。

日中の強い眠気

仕事中や
運転中に強い
眠気に襲われる
ことがあります。



集中力・記憶力の低下

集中できず、
ミスが増えたり、
物忘れが多く
なります。



疲労感・倦怠感

十分に寝たつもり
でも疲れが取れず、
体がだるく感じる
ことがあります。



イライラ・気分の落ち込み

睡眠不足により、
イライラしやすくな
ったり、気分が
落ち込みやすくな
ります。



将来の健康リスク

放置すると、さまざまな生活習慣病のリスクを高めます。



高血圧

血圧が上がりやすくなり、
高血圧の原因や悪化につながります。



心疾患

心筋梗塞や不整脈など、
心臓の病気のリスクが高まります。



脳卒中

脳の血管に負担がかかり、
脳梗塞や脳出血のリスクが高まります。



糖尿病

血糖コントロールが悪化し、
糖尿病のリスクを高めます。



特に、居眠り運転などによる**交通事故**や、
仕事中の集中力低下による**労働災害**のリスクが高まります。

📋このような症状はありませんか？

複数の項目に当てはまる方、症状が続いている方は、一度検査を検討してみるのもおすすめです。

- | | |
|---|--|
| ☒ いびきが大きいと言われる | ☒ 夜間に何度もトイレに起きる |
| ☒ 寝ている間に呼吸が止まっていると言われたことがある | ☒ 夜中に息苦しさで目が覚める |
| ☒ 十分に寝ても疲れが取れない | ☒ 日中に強い眠気を感じるが多い |
| ☒ 熟睡した感じがしない | ☒ 朝、頭痛がすることがある |

🚨業務中の事故リスクにも影響する可能性があります🚨

特に集中力を必要とする作業【重機オペレーター】【機械操作を伴う業務】【車両運転業務】【ガラス製造技術者】など、高い集中力を必要とする業務に従事する方は、安全管理の面からも確認が推奨されています。

🏥社内でも手軽にできる検査を行っています🏥

就寝時に利き手と反対側の人差し指に装着して、2晩測定を行う「スクリーニング検査(無料)」を社内でも実施しています。

「スクリーニング検査」は、SASの可能性を確認する検査ですので、この検査結果に応じてクリニックより精密検査を案内されることになります。



SASの診断や重症度の判断には、「AHI(無呼吸低呼吸指数)」という指標が用いられます。

💡AHIとは

睡眠1時間あたりに起こる無呼吸と低呼吸の合計回数を示す指標です。
この数値が高いほど睡眠中に呼吸の乱れが頻繁に起きているということになります。

💡重症度の分類のしかた

5～15: 軽症

15～30: 中等症

30以上: 重症

※スクリーニング検査では、睡眠中の血液中の酸素低下をみる「ODI(酸素飽和度低下指数)」という指標が用いられる場合もあります。

🏥治療法

軽症の場合、症状や状態を確認しながら経過観察を行います。

中等症～重症の場合は、睡眠中に専用の機器から空気を送り込んで気道を広げ、無呼吸や低呼吸を防ぐ「CPAP(シーパップ)療法」が最も有効な治療法として広く行われています。



インタビュー



実際に睡眠時無呼吸症候群（SAS）と診断され、
日頃からCPAPを利用されている社長に
インタビューを行いました！

Q1. 検査を受けようと思われたきっかけを教えてください。

A. さかのぼると2013年頃、妻から「寝ている間に呼吸が止まっている」「いびきの音が普通ではない」と言われたのが最初でした。自分ではまったく自覚がなく、正直、半信半疑でした。それでも、毎晩隣で見ていた家族が言うのですから、一度きちんと調べようと病院へ行ったのです。

診断は睡眠時無呼吸症候群（SAS）。無呼吸の程度を示すAHIという数値は25でした。CPAPを処方されたのですが、当時は吸い込む空気の量やモーターの音が気になってどうにも眠れず、まるで掃除機をくわえて寝ているようで、恥ずかしながら1ヶ月で挫折してしまいました。代わりに、歯科で自分の歯型に合わせたオーダーメイドのマウスピース（スプリント）を作り、しばらくはそれでしのいでいました。

ところが2023年頃、そのマウスピースがすり減って、効果がほとんどなくなってしまいました。折あしく、通っていた病院の担当医が退職し、呼吸器内科そのものがなくなってしまって、どこで診てもらえばよいか困っていたところ、鹿児島銀行本店営業部からきいれセントラルクリニックを紹介してもらったのです。

改めて検査を受けて、愕然としました。AHIは、以前の25から78にまで跳ね上がっていたのです。一晩中、首を絞められているような状態で、脳が酸欠になっていると言われました。加えて、以前から高く、薬を飲んでも下がりにくかった血圧の背景にも、この無呼吸があったと分かり、これはきちんと治療しなければと、ようやく腹をくくりました。



Q2. 器具を装着して就寝することへの不安や違和感がありましたか？

A. 今回も、最初はやはり抵抗がありました。顔にマスクをつけて眠るなんて、かえって眠れなくなるのではないかと、わずらわしいのではないかと。実際、最初の数日は違和感があり、慣れるまでに少し時間もかかりました。

それでも今の機械は、以前のものとは比べものにならないほど静かで軽く、1～2週間ほどで気にならなくなりました。今では出張のときはポータブルのCPAPを必ず借りて持って行くほどで、むしろつけないと落ち着かないくらいです。

Q3. 器具を装着し始めてからの睡眠の質や日中の体調、お仕事への変化はありましたか？

A. いちばん実感しているのは、朝の目覚めです。以前のような重さがなくなり、しっかり眠れたという手応えがあります。睡眠中の低酸素や、夜中に何度も目が覚めることがなくなったからだと思います。日中も、会議中や午後に襲ってきていた眠気がずいぶん和らぎ、集中力が続くようになりました。

数字にも表れていて、薬を飲んでも140／100ほどあった血圧が、120／80程度まで落ち着いてきました。思いがけない効果もあり、長く悩まされていた逆流性食道炎（胃酸の逆流）も治まりました。

体調の土台が整うと、仕事の判断力や気力にも良い影響が出ると、日々実感しています。



Q4. 現在、検査を受けるか迷っている社員へ

メッセージをお願いいたします。

A. 実は私自身、「わざわざ検査までしなくても」とためらった一人でした。しかも一度は治療から離れてしまったのですから、迷う気持ちはよく分かります。

検査そのものは負担が少なく、受けてみて初めて分かることがあります。しっかり寝たはずなのに疲れが取れない、日中の眠気が強い、家族にいびきを指摘される——そんな心当たりがあれば、一度調べてみる価値は十分にあると思います。私自身、きちんと向き合ってみて、本当によかったと感じています。

健康は、仕事も含めたすべての土台です。気になることがあれば遠慮なく検査を受けてほしいですし、会社としても、それを後押ししていきたいと考えています。

取材メモ

インタビューでは、CPAP治療を始めてからの変化について詳しくお話を伺いました。

社長は、治療前はAHI(無呼吸低呼吸指数)が1時間あたり78回でしたが、治療中は約3回まで抑えられているそうです。また、しっかりと呼吸をしながら眠れるようになったことで、夜中に起きる回数や夢を見ることも大幅に減ったとのことでした。

さらに、「集中力が高まり、仕事への意欲も以前より増したと感じています。もうCPAPがないと眠れないほど、手放せない存在です。」と笑顔でお話してくださいました。

現在は、自宅で使用する据え置きタイプと、出張時には持ち運べるタイプの2台を使い分けているそうです。据え置きタイプはSIM回線を通じて使用データがクリニックへ送信されるため、定期的な診察もビデオ通話を活用してスムーズに受けられ、年に1回の通院で済んでいるとのことでした。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)外来・検査・CPAP治療を行っている
『きいれセントラルクリニック』様よりメッセージをいただきました！



睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、睡眠中に呼吸が何度も止まったり、浅くなったりする病気です。十分に眠ったつもりでも、「疲れが取れない」「日中に強い眠気を感じる」「集中しづらい」といった症状が現れることがあります。一方で、自覚症状が乏しく、ご家族からいびきや呼吸の停止を指摘されて初めて気づく方も少なくありません。

SASは、日中の眠気による作業能率の低下や、運転・業務中の事故につながるおそれがあるほか、高血圧や心血管疾患などとの関連も指摘されています。そのため、早期に発見し、必要に応じて適切な治療を受けることが大切です。

検査を受けることは、治療を始めると決めることではありません。まずは、ご自身の睡眠の状態を知るための第一歩です。いびき、日中の眠気、起床時の頭痛、熟睡感のなさなど、少しでも気になることがあれば、一人で悩まず医療機関へご相談ください。

きいれセントラルクリニック
睡眠時無呼吸外来

[睡眠時無呼吸症候群について詳しく知りたい方は](#)
[こちらからきいれセントラルクリニック様の「睡眠時無呼吸外来」ページもぜひご覧ください](#)

良い睡眠は、健康な毎日と安全な仕事につながります。
私も今回のインタビューを通して、家族にも検査を勧めてみようと思いました！
ご自身やご家族に気になる症状がある方は、ぜひ検査をご活用ください。🌸

Thanks

島津社長、きいれセントラルクリニック様

記事：藏菌